

COME DIMAGRIRE CORRETTAMENTE

Pericoli delle diete convenzionali

Le diete commerciali fai-da-te, anche se a volte funzionano, nel senso che fanno dimagrire, sono spesso dannose per l'organismo, specialmente se effettuate per un periodo prolungato. Inoltre non sempre si riesce a mantenere il peso raggiunto durante una dieta commerciale, anzi quasi mai, infatti ci sono persone che ne hanno provate moltissime, ma non sono più magre di quello che erano prima della prima dieta. L'unico modo per mantenere stabile il peso raggiunto con una dieta è una "riforma alimentare", cioè un'alimentazione equilibrata tutti i giorni dell'anno. A questo punto, spesso le diete restrittive diventano superflue.

I pericoli delle diete commerciali:

-Producono l'effetto jo-jo, che invece di ridurre il grasso corporeo lo aumenta, ed è anche correlato con un maggiore rischio di malattie cardiovascolari.

L'effetto jo-jo funziona così: nel momento in cui la quantità di calorie assunte è minore del fabbisogno basale, cioè del necessario per sopravvivere (vedi "calcolo del fabbisogno basale"), l'organismo modifica il metabolismo in modo da sopravvivere anche con minore energia; perciò abbassa il fabbisogno basale e tende a non alzarlo nemmeno dopo la fine della dieta. Quando, terminata la dieta, si ricomincia a mangiare come prima, con lo stesso apporto di calorie di prima si ingrassa di più. A lungo termine, ripetuti effetti jo-jo non fanno bene alla salute generale, perché la quantità di alimenti ingeriti giornalmente, anche fuori dalle diete dopo il calo del fabbisogno, non è più sufficiente per il necessario apporto vitaminico e minerale.

Ogni dieta restrittiva abbassa il fabbisogno basale del 10% circa, e ripetute diete possono abbassarlo anche del 40% dell'originale.

-Provocano carenze di vitamine e minerali e a volte anche di proteine, ad esempio:

- evitando i carboidrati senza sostituirli correttamente si provoca carenza di magnesio

- riducendo troppo la quantità di cibo si provocano carenze multiple, soprattutto per quanto riguarda le vitamine del complesso B e la vitamina K.

- **Riducono la massa muscolare** se non sono accompagnate da sufficiente esercizio fisico (almeno 30-60 minuti al giorno). I muscoli pesano più del grasso, quindi si crede di essere dimagriti; in realtà sono diminuiti anche i muscoli, che senza sport non ritornano come prima, mentre il grasso si ripristina, appena si ricomincia a mangiare. Quindi a lungo termine le diete senza movimento portano ad uno spostamento del peso da massa muscolare a massa adiposa.

- **Indeboliscono l'apparato digerente** se gli alimenti caldi vengono sostituiti da pietanze fredde (es. solo insalata o solo frullato per pasto). Soprattutto in inverno l'organismo ha assolutamente bisogno di pasti caldi per funzionare bene, i processi digestivi necessitano di circa 40 gradi. Se l'organismo, per carenza di calore esterno, accompagnata magari anche da carenza di nutrimento, non riesce a produrli, il risultato saranno disturbi digestivi di ogni tipo: diarrea, meteorismo, mal di stomaco, nausea, sonno dopo i pasti, stanchezza generale ecc. Tutto ciò si accompagna ad una insufficiente assimilazione degli alimenti, che a sua volta aumenta ulteriormente le carenze e indebolisce ancora di più l'intero organismo. Diminuiscono le difese immunitarie, ma anche il metabolismo nel suo generale, e un metabolismo mal funzionante tende ad accumulare più grassi, anche perché si accumulano le tossine. Quindi nuovamente la dieta scorretta porta a scarsa salute, debolezza, carenze e malattie, ma anche ad una elevata tendenza ad ingrassare.

- **Portano ad assumere cattive abitudini alimentari:** Soprattutto le diete troppo restrittive e squilibrate come ad esempio dove si riducono troppo drasticamente tutti i carboidrati o i grassi o si mangiano sempre le stesse cose o si mangia troppo poco in termini di calorie e non ci si può mai concedere quello che mangiano gli altri in famiglia o quello che si è abituati a mangiare, hanno l'effetto di provocare fame e voglia di vari cibi. Un po' si resiste, ma poi quasi tutti cedono e si concedono uno strappo. Quello strappo di solito è un alimento molto poco sano e dannoso per l'organismo, come un tramezzino, uno yogurt, un pezzettino di cioccolato, un pezzo di pane bianco, dei cracker, un biscotto industriale o altri prodotti simili, atti soprattutto a gratificare lo spirito frustrato dalla dieta troppo restrittiva. Se la dieta continua perché i risultati sono lenti, continueranno anche questi strappi che poi diventeranno un'abitudine, una delle peggiori abitudini che esistano, anche perché questi strappi si collocano nei momenti meno adatti, come a metà mattina, nel tardo pomeriggio o addirittura la sera tardi. Un piccolo biscotto nel mezzo del digiuno pomeridiano può far ingrassare molto più di quanto si creda, senza portar alcun beneficio all'organismo, sia per il suo apporto calorico, sia perché provoca un aumento dell'insulina nel sangue. Inoltre danneggia l'equilibrio delle lipoproteine nel sangue e indebolisce gli organi digestivi perché fuori ritmo.

ELIMINARE LE CAUSE

Perché sono ingrassata? Può sembrare una domanda banale ma come per tutte le malattie si parte dalla causa per eliminarla, altrimenti la cura non avrà successo, anche per dimagrire si parte dal motivo per cui si è sovrappeso per eliminarlo. A volte la causa è nel passato e non si ripeterà, quindi non servono ulteriori investigazioni. A volte invece è sconosciuta. Si può trattare di qualche squilibrio ormonale, di ipotiroidismo oppure di mancato adeguamento all'età: dopo i 35 anni il nostro organismo ha bisogno di meno calorie, e a partire dalla menopausa ancora molte meno. E' necessario cambiare subito l'alimentazione per non ingrassare.

L'INDICE GLICEMICO

L'indice glicemico serve per misurare quanto velocemente un determinato alimento influenza il tasso di insulina nel sangue. Più alto è, più rapidamente si alzerà il tasso di insulina. E' consigliabile ingerire soprattutto cibi con un indice glicemico basso, perché l'insulina è un ormone dell'anabolismo, cioè provoca l'immagazzinamento delle riserve: Preleva il glucosio presente nel sangue e lo trasforma in grassi che poi vengono depositati nelle cellule adipose. L'insulina è il principale ormone responsabile del fenomeno di ingrassamento (lipogenesi), cioè lo stoccaggio di lipidi all'interno del tessuto adiposo. Finché l'insulina nel sangue è alta, non è possibile dimagrire.

L'indice glicemico consigliato è al massimo 60.

Alimenti con un indice glicemico alto sono:

-gli zuccheri, primo di tutti il glucosio che ha un indice di 100, (mentre gli zuccheri più naturali come il fruttosio hanno un indice glicemico molto più basso) e tutti i prodotti contenenti zuccheri (dolci, bevande zuccherate, cornflakes zuccherati, merendine ecc)

-I prodotti derivanti da farina raffinata (bianca), come il pane bianco, la pasta bianca, i cracker, la pizza, ecc..

-I cereali raffinati come il riso bianco, le gallette di riso non integrali

-pochi tipi di frutta e verdura hanno un indice glicemico più alto di 60, come zucca e anguria. Il mais è subito sotto con 54.

Il tasso di insulina dipende anche dalla combinazione degli alimenti, infatti se si abbina un alimento con un indice glicemico alto con uno con un indice glicemico basso, la media sarà un indice equilibrato.

I grassi, al pari delle fibre, si oppongono ad eccessivi rialzi dell'insulinemia rallentando i tempi di digestione del pasto, quindi la velocità di assorbimento intestinale degli zuccheri; di conseguenza, il picco insulinemico raggiunto dopo un pasto completo risulta inferiore a quello registrato dopo il consumo di un'analogia quantità di zuccheri, scorporata da lipidi e fibre. La verdura fresca, se assunta senza altri alimenti (ad esempio negli spuntini intermedi del mattino e del pomeriggio in una dieta a 5 pasti), non innalza l'insulina, perché attraversa velocemente lo stomaco in virtù della sua ricchezza d'acqua (90-95%), e come acqua viene "interpretata" dall'apparato digerente.

consigli: aggiungere verdura al sugo della pasta, aggiungere burro al pane con la marmellata, aggiungere frutta, mandorle, noci, cocco ai dolci, ecc... per ottenere un indice glicemico più equilibrato. Preferire gli alimenti integrali. Non mangiare nulla fuori pasto.

LA DIETA GIUSTA

Per la maggior parte delle persone la dieta giusta non è una dieta di qualche settimana, ma è un cambiamento di abitudini alimentari a lungo termine. Per dimagrire correttamente serve molto più tempo, e una volta raggiunto il peso ideale è necessario continuare a nutrirsi in maniera corretta: le cellule adipose tendono a riempirsi nuovamente appena vuotate, quindi tutto ciò che si mangia viene subito immagazzinato. Inoltre le cellule adipose vuote provocano lo stimolo della fame. Solo dopo due anni che sono vuote non vengono più riempite, anzi vengono eliminate. La dieta giusta in realtà non è una dieta, ma un modo migliore di nutrirsi sempre.

A volte, se il sovrappeso è veramente troppo, può essere utile condurre una dieta particolare per un periodo in modo da raggiungere il peso ideale, però poi la parte più importante resta comunque l'alimentazione corretta dopo la dieta.

Per iniziare bisogna calcolare molto accuratamente il fabbisogno calorico, tenendo conto anche dell'eventuale riduzione del fabbisogno basale a causa di diete fatte nel passato. Questo lo può fare il naturopata o il vostro consulente alimentare.

Inoltre non è sufficiente pensare alla dieta alimentare, bisogna pensare anche al movimento, sia per rialzare il fabbisogno basale (lo sport è l'unico modo per farlo), sia per dimagrire in modo corretto senza ridurre la massa muscolare.

SPORT E MOVIMENTO FISICO

Per mantenere il peso solitamente si consiglia mezz'ora di sport al giorno. Per dimagrire invece, specialmente se accompagnato da dieta alimentare, il movimento deve essere di almeno un'ora. Per dimagrire velocemente, si consiglia un'ora delle seguenti attività o simili:

corsa, calcio, nuoto, squash, sci, bicicletta veloce, alpinismo, danza o ballo da discoteca, ginnastica aerobica o atletica, lavori pesanti di giardinaggio, spaccare la legna.

Oppure più ore al giorno di attività mediamente impegnative:

tennis, pattinaggio, camminata veloce, lavori leggeri in giardino, lavori pesanti in casa, pallavolo, suonare la batteria, ginnastica di qualsiasi tipo.

E' necessario comunque cercare di alternare le attività per coinvolgere il maggior numero possibile di muscoli. Ad esempio, dopo aver fatto i lavori in casa che coinvolgono soprattutto la schiena e le braccia è utile andare a correre per usare le gambe. Dopo essere andati al lavoro in bici è utile fare anche ginnastica, nuoto o altro sport che coinvolga tutti i muscoli, soprattutto quelli della parte superiore del corpo.

Per una dieta efficace è utile fare in anticipo e per iscritto un buon programma di attività fisica e poi mantenerlo. Se il sovrappeso è molto, all'inizio fare sport può essere molto difficoltoso, e a volte anche doloroso. In questo caso si consiglia di fare una dieta abbastanza efficace in modo da dimagrire rapidamente e iniziare il più presto possibile con lo sport per recuperare i muscoli persi. Per evitare effetti collaterali ciò va fatto solo sotto stretta sorveglianza della nutrizionista, quindi con visite frequenti nel mio studio.

LA DIETA ALIMENTARE:

Dopo aver calcolato accuratamente il fabbisogno calorico (vedi foglio separato per il calcolo), per dimagrire ridurlo circa del 30% o levare circa 500 calorie (ev. anche meno, a seconda del peso di partenza). La perdita di peso consigliata è di 1-2 Kg al mese. In questo modo si raggiunge più efficacemente il peso ideale e si riesce a mantenerlo per tutto il tempo in futuro. Sotto le 1200 calorie al giorno è necessario il supplemento di integratori vitaminici e minerali. Non è mai consigliato scendere sotto le 1000 calorie al giorno.

Io nel mio studio posso formulare una dieta individuale basata su queste calorie tenendo conto di tutte le regole della nutrizione e dell'organismo in specifico. Ovviamente le diete variano molto a seconda dell'età, del sesso, del tipo di lavoro e attività svolta, dello stato di salute, del tipo di metabolismo e delle predisposizioni genetiche dell'individuo. Comunque alcune regole possono essere applicate più o meno a tutti, e sono:

1.= Fare solo 2-3 pasti al giorno, quello serale più leggero, e non ingerire assolutamente nulla fra i pasti eccetto acqua, caffè e tisane senza zucchero.

Questo è il punto più importante, perché in questo modo l'indice glicemico resta basso. Meglio concedersi un buon pranzo abbondante e poi nulla fino a cena piuttosto che un pasto scarso che poi ci induce a mangiare un biscotto o un frutto alle 16.

Per le persone mediamente attive sotto i 35 consiglio 3 pasti al giorno, sopra i 35 si dimagrisce molto più rapidamente con solo 2 pasti, perché le ore di digiuno e quindi di bassa insulina mia sono molte. La cosa più sana è saltare la cena, e al suo posto fare una passeggiata, una corsa o mezz'ora di ginnastica. Per motivi sociali però spesso ciò non è possibile o porta troppi scompensi e quindi si può scegliere di levare la colazione. E' vero che la colazione è il pasto più importante della giornata, però la colazione moderna delle nostre regioni è molto lontana da quello che dovrebbe essere, cioè un pasto equilibrato ricco di tutti i macro- e micronutrienti che fornisca più della metà delle calorie giornaliere. In genere la colazione moderna è molto squilibrata, non contiene neanche un po' di verdura e poche calorie però molti zuccheri, quindi alza l'indice glicemico alle stelle senza portare un gran beneficio all'organismo. A questo punto, è meglio eliminarla e in compenso mangiare bene a pranzo e a cena.

2. = formulare una dieta con basso indice glicemico

3. = composizione dei pasti:

Ridurre il più possibile tutti gli zuccheri e i carboidrati raffinati e i prodotti animali

Scegliere cereali integrali come riso integrale, miglio, quinoa, amaranto, avena, segale che hanno un indice glicemico basso e un alto apporto di fibre, che riempiono e aiutano le funzioni intestinali. Non esagerare con le porzioni di carboidrati, dovrebbero essere al massimo 1/3, meglio 1/4 del pasto totale. Mangiare legumi al posto di carne, pesce e latticini.

Introdurre fibre, molta verdura e un po' di frutta.

La verdura ha non solo un indice glicemico molto basso, ma contiene anche pochissime calorie e molte fibre. Un pasto ricco di verdura riempie e combatte la fame, aiuta la digestione e porta molti nutrienti come minerali e vitamine all'organismo.

Ridurre al minimo i grassi saturi, lasciare le dosi giuste di grassi polinsaturi. La dose consigliata di grassi è un cucchiaino di olio di oliva a pasto in totale, tra condimenti e olio usato per cucinare. I grassi migliori sono sicuramente quelli contenuti nei semi e nella frutta secca, in particolare semi di lino, di sesamo e di zucca, noci, mandorle e nocciole.

Lasciare sufficienti proteine vegetali. Molto importante per prevenire l'atrofia muscolare, e anche perché le proteine servono come base per enzimi, cellule del sistema immunitario ecc.. Inoltre è stato scoperto che l'uomo mangia fino ad aver soddisfatto il suo fabbisogno proteico giornaliero, quindi una colazione iperproteica con tofu, noci, semi, latte di soia, ceci ecc.. è l'ideale per dimagrire. E' comunque meglio non eliminare completamente i carboidrati, perché anch'essi svolgono una funzione importante nell'organismo, e poi i cereali integrali sono la fonte principale di magnesio. Senza di essi la carenza di magnesio è quasi inevitabile.

Eliminare completamente l'alcool (contiene molte calorie e il corpo metabolizza prima quello e poi il resto)

4. = bere molto (acqua, tisane)

5. = disintossicare: molto spesso il grasso in eccesso è causa di intossicazione, perché ha la funzione di immagazzinare le tossine per renderle innocue, in modo che non danneggino gli organi. Quindi si consiglia di iniziare la cura dimagrante con una cura disintossicante o con un digiuno terapeutico (consigliato solo se il metabolismo è attivo e l'organismo è forte).

Controllare il peso periodicamente.

Scrivere tutto quello che si mangia, almeno all'inizio. Ciò aiuta a prendere coscienza di ciò che si ingerisce realmente.

Una volta raggiunto il peso ideale, stabilizzarlo con l'alimentazione corretta e controllata per almeno due anni.

COSA MANGIARE:

Anche il regime alimentare ridotto per dimagrire parte dalla piramide alimentare. E' importante che siano rappresentati tutti i nutrienti necessari per la salute. Vedi fascicolo stampato "La piramide alimentare" oppure scaricala dal mio sito.

Sulla base della piramide, applicare i cambiamenti di cui sopra, quindi aumentare la verdura, ridurre i grassi, eventualmente ridurre i pasti, eliminare i carboidrati raffinati e sostituirli con cereali integrali, ridurre i cibi animali e aumentare le proteine vegetali.

Oltre a questo, perché la dieta sia molto efficace, è opportuno adattare la dieta individualmente secondo le esigenze e soprattutto la salute, ma questo lo posso fare soltanto di persona nel mio studio.

Una cosa molto importante che però vorrei mettere a cuore a tutti è di impegnarsi ed investire molta energia nel programmare, organizzare e scrivere tutto, perché dimagrire non è una cosa facilissima, richiede motivazione ed impegno, soprattutto se il sovrappeso è molto. In quel caso la visita nel mio studio è necessaria.

ALTRE DIETE CONSIGLIATE:

La dieta dissociata è ottima per dimagrire: una ricerca ha confermato che a parità di calorie, le persone che conducono una dieta dissociata dimagriscono di più delle altre. Inoltre aiuta la digestione e disintossica l'organismo. Vedi foglio informativo "dieta dissociata"

Il digiuno è un ottimo metodo per disintossicare l'organismo, eventualmente si può utilizzare anche per dimagrire, ma solo sotto consiglio e sotto sorveglianza del naturopata, perché può provocare l'effetto jo-jo ed è quindi controindicato alle persone con un fabbisogno basale già basso. Si consiglia di digiunare esclusivamente in primavera (da febbraio a giugno), perché negli altri periodi dell'anno porterebbe ad un indebolimento dell'organismo, soprattutto del sistema immunitario.

Il digiuno intermittente è il termine moderno per saltare i pasti, che può aiutare a dimagrire ancora più del digiuno classico, e consiste nel levare la cena o la colazione come ho scritto sopra, oppure nel digiunare a giorni alterni. Io non consiglio questa seconda forma, che può avere effetti negativi sulla salute e portare a carenze, inoltre abbassa il metabolismo basale. Soltanto per le persone abituate a digiunare ogni anno, un giorno di digiuno ogni tanto può essere utile, ma non per chi non ha esperienza in merito.

FITOTERAPIA E ALTRI STRUMENTI UTILI:

L'accompagnamento ideale per un programma di dimagrimento è la mia tisana dimagrante. Contiene: Tè verde, Tè Mate, alga Fucus, Betulla, Equiseto. Attiva e stimola il metabolismo e l'eliminazione dei grassi, calma la fame, drena e quindi combatte gli accumuli di acqua nei tessuti e depura.

Per depurare l'organismo, prima e anche in concomitanza della riduzione di peso, è utile bere la tisana depurativa / drenante in modo da eliminare le tossine. In caso di un eccesso di tossine forse è il caso di prendere anche la spirulina e/o clorella.

L'alga Kelp è un'altra alga che aiuta a dimagrire perché come il Fucus attiva il metabolismo. Utile soprattutto in caso di ipotiroidismo o metabolismo lento per altri motivi. Per alzare il fabbisogno basale comunque l'unico modo davvero efficace è lo sport.

Localmente, in caso di cellulite, è necessario attivare i tessuti con coppettazione (nel mio studio), e con una spazzola contro la cellulite (in farmacia) ogni volta che si fa la doccia o il bagno. La Weleda vende un ottimo olio contro la cellulite che si può applicare prima di spazzolare o dopo la doccia, l'olio alla betulla. Anche altre marche fanno creme efficaci che attivano le cellule adipose, ovviamente non bastano da sole ma assieme all'alimentazione giusta e lo sport possono contribuire notevolmente a ridurre il grasso e guarire la cellulite nelle zone problematiche.

Anche le applicazioni di calore sono utili per stimolare la circolazione, come impacchi, sauna, o anche le cure Kneipp (alternare caldo e freddo). Un auto massaggio ogni sera completa la cura.

Se sono presenti disturbi (di stomaco, dolori alle ginocchia...) è il caso di prendere anche altri rimedi, sempre su consiglio della nutrizionista.

Molto utili per tenere sotto controllo le calorie sono le app conta calorie, che contano anche carboidrati, proteine e grassi, alcune di esse contano anche i minerali e le vitamine, e sono ancora più utili perché permettono di non perdere di vista almeno i nutrienti più importanti. Chi ha un telefono Samsung può approfittare della app secondo me migliore, Samsung Health, chi ha un altro telefono con Android spesso la può scaricare lo stesso. Per chi ha un I-phone o un altro telefono non compatibile, ce ne sono anche molte altre di buone, ad esempio Lifesum. Anche per la app vale però la raccomandazione di scrivere tutto molto dettagliatamente e non dimenticarsi anche tutti i grassi, come ad esempio l'olio che si usa per cucinare o condire, misurato in cucchiaini, i semi sopra l'insalata, il brodo aggiunto alla zuppa, il latte vegetale usato per cucinare eccetera, e scrivere qualsiasi cosa si mangi o beva durante tutto il giorno, anche se è soltanto un succo di frutta o un caffè zuccherato.

Il peso e la forma ideale sono raggiungibili soltanto attraverso la piena consapevolezza del proprio corpo e di ciò che si mangia.